みやぎ母乳育児をすすめる会

ニュース No.50

2019. 9

目　　次

巻頭言「令和元年を迎えて」
みやぎ母乳育児をすすめる会　副理事長　佐藤　祥子 …… 1

■第12回「東北母乳の会 in 宮城」報告
東北公済病院　上原　茂樹 …… 2

■定例会「2019授乳・離乳支援ガイドを理解するために」を受講して
東北公済病院　管理栄養士　和泉とし江 …… 5

■「第28回母乳育児シンポジウム」に参加して
仙台市立病院　５階西病棟　芳賀　深雪 ……11

■さかいたけおの「母乳育児奮闘記」
さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック　堺　　武男 ……12

■ＮＰＯ法人みやぎ母乳育児をすすめる会
2018年度 第６回～第８回理事会報告 ……15

■母乳フォーラム in みやぎ2019のお知らせ ……22

巻頭言

令 和 元 年 を 迎 え て

みやぎ母乳育児をすすめる会　副理事長　佐藤　祥子

みやぎ母乳育児をすすめる会の皆さん、残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

各地で異常気象や災害等で大変な思いをされている方々に心よりお見舞い申し上げます。気象情報によると、厳しすぎる暑さの原因は「ダブル高気圧」とのこと。2019年は太平洋高気圧の上にチベット高気圧がかぶさってしまい、熱がこもりやすい状況になっているとか。そして残暑も厳しくまだまだ続くと予想されているようです。猛暑は過ぎても熱中症対策は大切です。水分補給を十分に、体調を崩さず元気にお過ごしください。

去る８月３日４日に日本母乳の会が主催する第28回母乳育児シンポジウムが、今年は本州よりも暑いと感じる北海道札幌市で開催されました。岩手県に２か所目のBFHが誕生。前看護師長が蒔いた種を大事に受け継ぎ継続し、思いが一丸となり実らせた成果と感じる認定式でした。

去る者、新たに引き継ぐもの、古き良きものを大事に引き継ぐ難しさを感じる今日この頃ですが、BFH認定推薦がステージング方式に変更になり、私の勤める大崎市民病院は「準BFHステージ２」と評価を受けました。平成27年より「おおさき市　宝の国　創生戦略」のもと、５か年計画で市を上げてBFH取得を目指してきました。今年１月に申請し、５月に現地調査を受けました。今後は日本母乳の会の支援を受け３年以内にBFH認定を目指すことになります。「準BFHステージ２」は、施設として称することができ、ホームページなどで院内外に公表できるそうです。これにより当院で一緒に働きたいと感じる方、当院で生み育てたいと感じてくれる方が増えたらいいと感じています。今後も一層母子の気持ちを大切に母乳育児支援していきたいと気持ちを新たにした暑い夏でした。

さて、令和に入って当会はホームページも新たにウェブによるニュースの発行を開始しました。会員にはホームページの会員専用ページにログインできるパスワードが発行され、当会で発行したニュース、書籍、堺先生の母乳育児奮闘記などがご覧いただけます。年一回の紙面での発行は今回、記念すべき第50号です。５月の東北母乳の会、６月の定例会「授乳・離乳支援ガイド（2019年度改正版）」についてなど活動報告内容や実際の支援で役立つ情報が盛りだくさんです。

また、10月26日㈯に開催される母乳フォーラムinみやぎでは大阪市立十三病院小児科部長の平林　円先生をお迎えし「母乳育児の周辺；アレルギー、鉄欠乏性貧血、ビタミンＤ欠乏、メンタルヘルス」についてご講演頂きます。こちらも最近の母乳育児に関するトピックスが満載の講演です。是非とも多くの方々に聞いて頂きたいと思います。

今年度は理事改正年度でもあります、フォーラムでは多くの会員の皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

第12回「東北母乳の会 in 宮城」報告

東北公済病院　上原　茂樹

日　時：2019年５月18日　13：30～17：00
会　場：宮城県医師会館2階　大手町ホール

プログラム（敬称は略させていただきます）
　司会　洞口　信子
・代表挨拶
　　堺　　武男（みやぎ母乳育児をすすめる会）
・新代表講演「分娩～産後の切れ目のないケアを目指して」
　　黒川　賀重（いわて母乳の会）
・特別講演「母乳育児支援の現場で遭遇する問題点と対応について考える」
　　吉永　宗義（日本母乳の会代表理事）

・各県の活動報告
　宮城県「会員を増やす工夫　行政や子育て支援施設との連携等」
　　山本　優子（みやぎ母乳育児をすすめる会）
　福島県「福島県における母乳育児の現状と課題」
　　市川　陽子（ふくしま母乳の会）
　山形県「地域との連携を深めていくための取り組み」
　　秋葉　　祐（山形県母乳育児を応援する会）
　秋田県「あきた母乳育児をささえる会活動報告」
　　宮城智恵子（あきた母乳育児をささえる会）
　青森県「会員を増やす工夫、行政や子育て支援施設との連携」
　　尾崎　桃子（あおもり母乳の会）
　岩手県「会員を増やす工夫と行政や子育て支援施設との連携」
　　村木　有子（いわて母乳の会）

・第29回母乳育児シンポジウム（山形市）開催のお知らせ
　　佐藤　文彦（シンポジウム実行委員長・山形県母乳育児を応援する会）
・閉　会

＜懇親会＞
　場　所　銀座ライオン一番町青葉通り店
　司　会　芳賀　深雪

３巡目となった東北母乳の会が、みやぎ母乳育児をすすめる会の担当で開催されました。東北６県で反時計回りの順で担当しており、仙台で母乳育児シンポジウムが開催された2010年と東日本大震災があった2011年の２年間は開催できなかったものの、開催回数は12回におよび、足かけ14年継続されてきた会です。この間に秋田県にも母乳の会が発足し東北６県すべてに母乳の会ができています。県単位で活動する母乳の会が連携することで、視野が広がり、モチベーションアップにもなるでしょうから、これからも続いていってほしいところです。

初回は小さな集まりでしたが、だんだんと大きくなって、今回は100名の参加者がありました。母乳育児への熱意と東北という地域のまとまりのよさを感じています。その中で、今回を機に堺武男先生から黒川賀重先生へ代表職の引継ぎが行われました。堺先生には東北母乳の会の歴史を講演していただきました。

新しく代表になった黒川先生は、「分娩～産後の切れ目ないケアを目指して」のタイトルで講演されました。フリースタイル分娩や補足についてご自分の施設で行っている方法を紹介されました。フリースタイル分娩や分娩進行中に妊婦さんにやさしく触れることが分娩進行に良い効果をもたらすこと、補足する場合の方法や量（新生児の胃容量の半分を目安にする）、低血糖とお母さんのインスリンやグルカゴン量の関係などについて興味深く聴講しました。盛岡の開業医として１人で多くの分娩をこなしている中で、母乳育児に結びつく様々な工夫をされていることに敬意を表したいと思いました。新代表としてよろしくお願いします。

吉永宗義先生の特別講演は「母乳育児支援の現場で遭遇する問題点と対応について考える」でした。新しい「10ヶ条（10steps）」と今年改訂された「授乳・離乳の支援ガイド」について紹介があり、「10steps」のWHOコードに関して詳述されたほか、他の条文についても旧来との違いを解説されました。続いて、BFH認定方法は、書類審査をパスすれば「ステージ１　準BFH施設」、現地調査をパスすれば「ステージ２　BFH推薦施設」となるようです。段階を踏んで認定されることはやる気につながるでしょう。「授乳・離乳の支援ガイド」改訂では、10年前に比べて早期母子接触・母子同室や自律授乳実施施設の増加があり母乳育児が浸透しつつある現状から、母乳育児が基本であることと、無理せず自然に母乳育児ができる支援、育児用ミルクを使うお母さんへは心理面に配慮した支援が必要と述べられました。最後に、育児論を述べられ、根本は母子の対面的コミュニケーション（見つめあい）や指差しなどによる母親へ働きかけに応えることであり、それが母子関係を構

築し愛情につながること、父親は母親を通して保護者として認められていくこと、児と一緒に遊ぶことが関係構築に大切とされました。育児の究極は、見返りを求めずその成長のために犠牲を払って尽くすこと、思いやりの心であると締めくくられました。

各県の母乳の会からの報告で感じたことは、どこも地道に活動を続けることで地域の母乳育児支援者のレベルアップやお母さんのサポートにつながっていることでした。活動内容には少し地域差はあるものの、同じような悩みや課題をもっていることが理解でき、大きな飛躍ではなく活動の継続が主眼となっていると感じました。育児に迷うお母さんたちをサポートするために今後も各県で地道に活動を続けてほしいところです。

最後に、第29回母乳育児シンポジウムが2020年８月22・23日に山形市で開催されることが実行委員長になった佐藤文彦先生より発表されました。実行委員を各県から出して、すばらしいシンポジウムを企画してほしいと思います。宮城県からは７名の実行委員が参加する予定です。大いに発言してきてください。

懇親会は、これまで泊りがけで行われてきましたが、参加者を増やそうと考えてビアホールでの開催としました。47名の参加が得られ、各県からのスピーチをまじえて楽しい時間を過ごしました。その後、強者は２次会にも行かれたようです。

2021年の東北母乳の会は岩手で開催です。宮城県からも多数参加して東北６県の絆を深めましょう。

定例会

「2019授乳・離乳の支援ガイドを理解するために」を受講して

東北公済病院栄養科　管理栄養士　和泉とし江

６月21日㈮、東北公済病院大会議室で「みやぎ母乳育児をすすめる会」の定例会があり、堺　武男先生を講師にお迎えして平成19年３月作成から12年ぶりに改訂した上記のガイドについて研修会が開催された。県内の施設から業務終了後のお疲れのところ、妊産婦や子どもに関わる保健従事者の皆さんがたくさん参加され、熱心に受講された。

堺先生から授乳の支援、卒乳、離乳食、アレルギーについて説明された。また、今年になり発売された液体ミルクの使用上の注意点、母乳育児における栄養素（鉄、VD）不足と対策、妊娠、産褥中の骨密度低下（骨粗鬆症）とサプリメント、胎児及び乳児期の貧血が及ぼす発育の影響、学習への影響などの話があった。また児の身体発育に関しては乳幼児発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する必要がある。個人差があること、成長の過程を確認できることを念頭に置く必要がある。今回の改定ではフォローアップミルクの使用について、離乳食が順調に進んでいる場合は摂取する必要はないこと、しかし鉄欠乏のリスクが高い場合は医師に相談して必要に応じて活用を検討する、とされた。今回のガイドでは母親の不安を少なくするために完全母乳の表現を薄め、混合栄養との比較を示している。母乳育児支援のための10か条（10steps）が追加されたことが評価できると説明を受けた。

管理栄養士として院内の母乳育児支援に小児科、産科外来、病棟で関わっているが、妊娠中、産褥中のお母さんの骨粗鬆症は驚きだった。骨密度は－１～３％/月程度減少し、閉経後の10倍程度であること。授乳中は母乳からCaを220～340mg/日乳児に与え、全骨格の５～10％を失うこと。授乳中はCa摂取量を増やしても骨密度は増加しないが、授乳中止後は３～６か月で妊娠前の骨密度まで回復するとのことだった。この回復速度はいかなる治療よりも早いと聞き、堺先生から何度か伺った『神秘』がここにもあるのだと驚いた。骨密度の改善はCaのみならず、VD、VKが必要であり、当院の「婦人科アスリート外来」で小、中、高校生の成長期に関わっており、食事での改善を彼女たちには指導している。しかし、授乳期のお母さんたちは育児のために時間をとられ食事のみでの改善が難しい。VDなどのサプリメントの購入などの目的で外出もままならないこともある。また、妊娠前、妊娠中の食習慣、食事内容による低骨密度も考えられる。妊娠前からの食育、生活指導が重要だが、我々は介入できないでいる。当院の『すこやかクラス（母親学級）』での指導内容の検討の必要性を感じた。医師、助産師、看護師、薬剤師などのチーム医療がますます重要であることが今回の研修会でも示唆された。とても有意義な講義を受講することができ、堺先生に感謝申し上げます。

2019授乳・離乳の支援ガイドを理解するために

みやぎ母乳育児をすすめる会
堺　武男

ガイドはどこから発行されているか

2007年
発行者:厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」 座長:柳沢正義母子愛育会日本子ども家庭総合研究所所長
2019年
発行者:「授乳・離乳の支援ガイド」改定のための研究会　座長:五十嵐隆国立成育医療研究センター理事長

どこまで続く少子化の嵐　1

1. 合計特殊出生率
1989年:1.57(人口減の始まり)
2005年:1.26(過去最低)
→2017年:1.43(946.060)
2. 女子初婚年齢:29.4歳、
初産年齢:30.7歳
3.東北地方の人口減少(2045年までに40~50%減)

母乳育児率は上昇している　5-6

1.2015年:
1)一ヶ月:母乳51.3%、+混合96.5%
三か月:母乳54.7%、+混合89.8%
2)母乳で育てたい:93.4%
是非母乳43%(母乳67.6%、混合31.4%、人工1%)
出れば母乳50.4% (母乳40.7%、混合55.6%、人工3.8%)

出産施設での母乳育児支援7

1.妊娠中の支援:59.3%、出産後73.9%
2.早期母子接触:88. 2%
5分以内:43.6%、5-15分:22.9%、15-30分:22.1%
3. 出産直後からの母子同室27.9%
4.授乳について困ったこと
混合栄養の母親に悩みが多い→混合栄養への配慮の根拠？

授乳について困ったこと（産科施設へのアンケート2015）8

授乳について困った:77.8%
母乳が足りているかわからない:40.7%
母乳が不足ぎみ:20.4%
授乳が大変・負担:20%
1か月:混合栄養の53.8%:
母乳が足りているかわからない
母乳栄養の30.4%、混合11.8%、
人工30.2%:特にない

授乳の支援 15

授乳の支援に当たっては、母乳や育児用ミルクといった乳汁の種類にかかわらず、母子の健康の維持とともに、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。

（注：育児用ミルク：母乳の代替として飲用に供する乳児用調製粉乳及び乳児用調製液状乳をいう。ここでいう育児用ミルクには、フォローアップミルクは含まれない）

成人期の肥満予防効果16

2007：完全母乳栄養は成人期の肥満のリスクを下げる。乳児期早期の急速な体重増加が成人期の肥満のリスクにつながりやすい。

2019：小児期の肥満やのちの2型糖尿病の発症リスクの低下などの報告がされている。

注釈：完全母乳栄養と混合栄養との間に肥満発症に差があるとするエビデンスはなく、育児用ミルクを少しでも与えると肥満になるといった表現で誤解を与えないように配慮する。

授乳のリズムの確立 18

授乳リズムの確立とは、子どもが成長するにつれて授乳の感覚や回数、量が安定してくることをいう。授乳のリズムが確立するのは、生後6~8週と言われているが、子どもによって個人差があるので、母親等と子どもの状態を把握しながらあせらず授乳のリズムを確立できるよう支援する

授乳の進行 19

母乳の場合

育児用ミルクの場合

子どもによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考える。1日目安量に達しなくても子どもが元気で、体重が増えていれば心配ない

（max150cc/kg/day÷回数＝1回量）

混合栄養の場合

母乳が少しでも出るなら、母乳育児を続けるために育児用ミルクを有効に利用するという考えに基づき支援を行う。母乳の回数を減らすことで母乳分泌の減少など母乳育児の継続が困難になる場合があるが・・・

卒乳について 19

子どもの成長や発達、離乳の進行の程度や家庭環境によって子どもが乳汁を必要としなくなる時期は個人差が出てくる。そのため乳汁を終了する時期を決めることは難しく、いつまで乳汁を継続することが適切かに関しては、母親の考えを尊重して支援を進める。母親等が子どもの状態や自らの状態から、授乳を継続するのかを判断できるよう情報提供を心がける。

離乳食について-1 29

離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルクの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい。その時に与えられる食事を離乳食という。

→子どもの個性（食欲、地域、家庭の食習慣など）に合わせ画一的な進め方にならないよう留意する。進め方も無理させないことに配慮する

離乳食について-2 29

家族と食卓を囲み、共に食事をとりながら食べる楽しさの体験を増やしていく・・・「食べる力」を育むための支援

離乳期は、両親や家族の食生活を見直す期間でもある。

離乳食の開始は6ヶ月が標準、完了は12-18ヶ月と遅めでよい（完了は乳汁を飲んでいない状態を意味するものではない）

離乳食と母乳、ミルク30

5-6ヶ月：一回食：母乳、育児用ミルクは子どもの欲するままに与える（継続）

7-8ヶ月：二回食：母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、母乳は子どもの欲するままに、ミルクは一日3回程度

9-11ヶ月：三回食：母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、母乳は子どもの欲するままに育児用ミルクは一日2回程度

アレルギーについて－2007

Cochrane libraryの系統的レビューでは、6か月間の母乳栄養は、子どものアレルギー疾患発症の予防効果がないと結論している。なお、このレビューでは6か月間の母乳栄養を行った場合でも、混合栄養の乳児と体重に差が認められない一方で、消化器感染の減少、母体の再妊娠の遅延、母体の体重減少の促進などの利点があることから、一般の乳児を対象に6か月間の完全母乳栄養を推奨している

アレルギーについて－2019 19

母乳による予防効果については、システマティックレビューでは6か月間の母乳栄養は小児期のアレルギー疾患の発症に対する予防効果は無いと結論している。なおこのレビューでは、児の消化器感染の減少、あるいは母体の体重減少効果や再妊娠の遅延といった利点があることから、6か月間の母乳栄養自体を推奨している

本文から注釈になっている

液体ミルク使用上の注意28

1. 保存にあたっては高温下におかないこと（＜25℃）
2. 期限が切れていないか、破損がないか確認すること（6か月、12か月）
3. 開封したらすぐに使用し、飲み残しは使用しないこと、など

液体ミルク使用上の注意28

何よりも大切なことは、あくまで液体ミルク、乳児用粉ミルクは、母乳代替品であり、平時も災害時も、乳児に推奨されるのは“母乳”であることです。特に避難所等においては、感染予防も考慮し、母乳育児をしていた方が母乳育児を継続できるような配慮と対応が必要です。

液体ミルクは便利な面もありますが、平時も含めて、母乳育児を妨げることのないよう、必要なときに必要な分だけ活用することを心がけましょう。

日本小児科学会災害対策委員会
日本小児医療保健協議会栄養委員会

母乳育児と鉄欠乏V.D欠乏32

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、Hb濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。またV.D欠乏の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やV.Dの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

食品のV.D含有量（μg/100g）
文科省食品成分データベース

キクラゲ（乾燥）	435	アンコウ肝（生）	110
シラス干し（半乾燥）	61	身欠きにしん	50
マイワシ丸干し	50	たたみいわし	50
筋子	47	イクラ	44
からすみ	33	鰻蒲焼	19
サンマ（生）	19	クロマグロ（脂身・生）	18
干しいたけ	16.8	マイタケ（乾燥）	14.4
粉ミルク	9.3	卵黄	5.9
全卵	1.8	豚ロースハム	0.6
牛乳	0.3	母乳	0.3

V.D不足と対策

- V.Dの摂取不足の原因

1. 母乳中のV.D不足

1）V.D供給源の魚類摂取の減少

2）紫外線を避ける風潮による過度の日焼け止め、手袋などの使用

2. 対策

1）胎児の骨形成が進む在胎33週頃から魚類を含めたバランスある食事

2）一日20-30分程度の日焼け止めを塗らない手掌、二の腕など（メラニン細胞が少ない）の日光浴

V.Dの役割

- V.Dの役割

1. Caの吸収と骨形成に関わる
2. 濃度は魚類などの食事からの摂取量（20%）と紫外線を受けて皮膚で合成される皮膚産生量（80%）で決まる。
3. V.D不足は成人では骨軟化症の、乳児期では「骨性くる病」、その他Ⅰ型Ⅱ型妊娠糖尿病（糖代謝異常）、易感染性（免疫系の制御）、骨の脆弱性などに影響があるとされる。

V.Dの必要量（1μg＝40国際単位）

1. 全ての乳児
   日照時間に関係なく 5.0μg/day(200IU)
2. 妊婦：7.0μg/day (280IU)
   授乳婦：8.0μg/day(320IU)
3. 母乳中のV.D量：0.3μg/dL
   人工乳中のV.D量：0.88-1.2μg/dL
   （低出生体重児用：6.4-9.4μg/dL）

これまでの文献では正期産健康児では
母乳栄養だけで骨石灰化は十分とされている

妊娠・産褥中の骨密度

1. 妊娠・産褥中は骨密度は1-3%/月程度減少し、この早さは閉経後の10倍程度になる
2. 授乳中は母乳から一日220-340mgのCaを乳児に与え、6ヶ月で全骨格の5－10%を失う
3. 授乳中にCa摂取量を増やしても骨密度は増えない
4. 授乳中止後3－6ヶ月で妊娠前の骨密度まで回復し、この速度はいかなる治療よりも早い

（young adult mean (YAM):>80%:正常、70-80%:注意、<70%:骨粗鬆症）

乳児用V.Dサプリメント

- 「Baby D」 森下仁丹
- 一滴：2.0μg （80国際単位）
  乳児：一日2-3滴
  母親：一日3-4滴

妊娠後骨粗鬆症

妊娠、授乳中に主に脊椎骨折をきたす女性がおり骨密度が極端に低下していることが多い

（50-70%！！）

原因:妊娠前からの低骨量？

1）運動不足：バレー、バスケット、サッカーなどの骨荷重が骨密度を増加させる

2）食習慣:極端なダイエット:BMIが低い程過重負荷が減り、骨量が低下する

3）日光不足によるV.D不足

早期貧血と晩期貧血

- 胎内では低酸素状態にあり、エリスロポエチン（Epo)は高値だが、出生後PaO2の上昇に伴い急速に低下する（6wまで）。
- 6w頃から造血能は回復するがHb値はさらに低下、2～3か月時に最低値を示す。
- これを生理的貧血、または早期貧血と呼ぶ。
- 16w以降の鉄欠乏性貧血を晩期貧血と呼ぶ

31

乳児期の鉄欠乏

- 乳児期の鉄分の不足は貧血のみならず細胞の発育、DNA、ホルモンの合成神経発達にも影響する。
- 鉄欠乏性貧血がおきると、諸臓器の鉄分は全て造血に動員される。従ってその他の働きが鈍くなる。

32

鉄欠乏性貧血の学習への影響

Halterman JS et al. Pediatrics 107:1381, 2001

	鉄欠(−)	鉄欠(+) 貧血(−)	鉄欠(+) 貧血(+)
算数	93.7	87.4＊	86.4＊
国語	92.0	90.5	85.6
ブロックデザイン	9.5	9.1	8.0＊
数かぞえ	8.7	8.6	7.7

＊p<0.05

33

Hb≦11.0、≦10.0の頻度

- 8-11月健診での鉄欠乏性貧血の頻度
  2013/1-2019/5：1723例（母乳1234：71.6%、混合281：16.3%、人工乳208：12.1%）
- Hb≦11.0: 242名（14%）
  母乳：218（90%、母乳児の17.7%）
  混合： 22名（混合栄養児の7.8%）
  人工： 2名（1名はダウン症）
- Hb ≦ 10.0: 103名（6%）
  母乳：96名（93%、母乳児の7.8%）
  混合： 7名（混合栄養児の2.5%）

フォローアップミルクについて 32

「フォローアップミルクは母乳、育児用ミルクの代替品ではない必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば9か月以降とする」（2007）

→

「離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じて活用することを検討する」（2019）

ベビーフードについて35

- 一般的な注意のみであるが

「離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺類などの『主食』、野菜を使った『副菜』と果物，たんぱく質性食品の入った『主菜』が揃う食事内容にする」

→ここまで考える？栄養の配分（！）に神経質にならないように配慮する

身体発育について-1 13

授乳および離乳は、成長の過程を踏まえて評価する。具体的には、母子健康手帳に、乳幼児発育曲線が掲載されており、このグラフには体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。からだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとり特有のパターンを描きながら大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化を見ることによって、成長の経過を確認することができる。

身体発育について-2 40

1か月検診では・・・・一日の平均体重増加量が25g未満であれば、授乳方法の評価、必要に応じて人工乳の追加・・・等を考える

→25gの根拠は示されていない。

25g増えていれば問題ないと思われるが。

新授乳と離乳の支援ガイドの評価

1. 基本的には2007年版からの後退はないと考えてよい。
2. 母親の不安を少なくするために、母乳絶対主義の色合いを薄め、混合栄養との比較を随所に入れている（アレルギー、成人期の肥満など）
3. 離乳食、卒乳に関する見解は評価出来る
4. 何よりも10か条（10steps）が入っている

第28回 母乳育児シンポジウムに参加して

仙台市立病院５階西病棟　芳賀　深雪

2019年８月３日㈯・４日㈰に、第28回母乳育児シンポジウムが札幌で開催されました。今年のメインテーマは「みんなで学び、未来に繋ごう、そだね！」です。2018年に母乳育児支援の基本である10か条が改定されたこともあり、新たな10か条（10steps）の理解を深めたい私にとって絶好の機会とばかりに盛夏の札幌へ旅立ちました。今年の参加者はのべ600人程度で、全国から母乳育児支援に取り組み、悩みながらも前進しようとする参加者が集ってきていました。前回の札幌での開催から10年。この10年でBFH施設は全国で66施設になりました。年々母乳育児に関する情報が支援の活動を通して世間に広まる中で、母乳育児が大切であることは大前提として根付き、昨今は母子の個別性への理解が深まってきていることを感じました。今年のBFH認定施設は岩手県立磐井病院です。東北の母乳育児支援の交流が更に活発になることを願わずにはいられません。

教育講演では旭川医科大学小児科学講座　講師　棚橋祐典先生から「母乳育児とビタミンＤを考える」と題し、日照・紫外線量が少ないことから北海道はビタミンＤ欠乏症の発症リスクが高いことが述べられ、10μg/日の予防的投与が推奨されていることが発表されていました。日照時間が短い北海道としては関心の高い発表であったと考えます。また「あらためて母乳育児成功のための10か条を考える」というシンポジウムでは新10か条に基づいた母乳育児に対する十分な支援と環境を提供した上で、お母さんが考え、自ら選択できるような支援を当たり前に実施していくことこそが、根本として大切なのだと念を押された思いでした。一方で母乳育児支援対象者は母＝児であるはずが、母親の訴えを優先するあまり母＞児といった傾向があること、母=児になるために、児のサインを母が読み取れるよう母を支援していくことが必要との警鐘もなされていたように感じます。母が児のサインを読むということが母子間のコミュニケーションを円滑に進める役割であることは明確です。ただ“伝える”だけではない、プラスαの支援方法を模索していきたいです。

「母乳育児支援のつながり・広がり」というサブテーマにおいて、地域担当保健師は専門的知識が不足している中で入院中と同等のレベルの授乳・乳房ケアを求められる困難さ、分娩施設による母乳育児方針が異なるため、対応への困難さを抱えていることがアンケートから浮かび上がってきていました。また、お母さんも訪問保健師と病院スタッフの支援に違いがあり混乱する場合があるとの話がありました。北海道内での調査ではありますが、宮城県内でも同様のことが言えると思います。

母乳育児支援は①母子の一生の健康や幸せに通じる大切なことである、②母親にとって母乳育児は自然なことではあるが物理的・精神的なサポートが得られないと継続が難しい、③入院中だけではなく地域につなげて地域全体で母子を見守る必要がある、④たとえ母乳育児ができない場合においても自らの育児に自信をもっていただく、といった観点が必要です。母子から必要な時に頼られ、手を差し伸べられるよう各施設、主要機関と連携を取ることを今後の課題としていきたいと思います。

さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック　堺　　武男

第 16 回	母乳とビタミンD (V.D) について

母乳中には多くのビタミンが含まれていますが、近年母乳のV.D不足とそれによる「くる病」の発生などが問題になっています。何故、栄養が行き届いているはずの現代にV.D不足が起きているのでしょうか？これには様々な意見もあり、その背景も少し複雑です。今回はその問題を整理してみます。

【V.Dの役割】

V.DはCaの吸収・代謝に関わっているのは有名ですが、実はその働きは極めて多岐にわたっています。以下にその内容を紹介します。（　）内はV.Dが不足した場合に起きうる状態です。

1）Caの吸収と骨形成（「くる病」などの骨疾患)、2）免疫系の制御（易感染性)、3）細胞分化（抗がん作用の低下)、4）心臓循環器系、血圧調節（高血圧など)、5）糖代謝・インスリン分泌（Ⅰ、Ⅱ型糖尿病、妊娠糖尿病の発症と重症化に関与)、6）中枢神経系の機能への影響（精神発達遅滞）など。これら多くの作用があることによりV.Dは今ではビタミンよりもホルモンとして捉えられています。

従って、V.D不足は骨に対する影響のみならず、生体にとって大きな問題なのです。

乳幼児のV.D不足による症状は、一歳未満ではまだ歩かないために骨系統の異常よりは低Ca血症によるけいれん、テタニーが主であり、一歳以降では立ち上がるため下肢の骨の彎曲（極端なO脚X脚）を示す「骨性くる病」と成長遅延が大きく目立つようになります。

【V.Dはどのようにして体内に取り入れるのでしょう？】

一般にビタミンは生体内で合成されないので外界より摂取しなければならない栄養素です。V.Dもその通りで、主として植物由来のV.D2と動物由来のV.D3があります。これらの効果はほぼ同等で、あわせてV.Dと記載します。特に脂溶性ビタミンであるV.Dは魚の脂身によく含まれています。従って、魚をよく食べることはV.Dの摂取にとても重要です。しかし生体内の食物由来のV.Dは20％程度に過ぎず、残りの80％は皮膚においてコレステロールから紫外線を利用して合成されています。これは他のビタミンにはないV.Dの大きな特徴です。そこで紫外線にあたることは、V.Dの合成に大きくつながり、大切なことです。

ところが、後で詳しく述べますが、最近は紫外線は皮膚がんやシミの原因になるということで、極端に紫外線を避ける風潮があり、特に若い女性に多くみられます。更に魚をあまり食べない傾向もあり、食物からの摂取不足、日光によるV.Dの合成不足が重なり現在のV.D不足を招いています。

菜食主義で日光にもあたらないという方は間違いなくV.D不足になっていると思ってもいいかもしれません。

【紫外線量とビタミンD】

皮膚の色はメラニン色素の量で決まります。

メラニン色素は紫外線の吸収を阻害します。従って赤道直下など紫外線量の多い地域ではメラニン色素が多くなり、皮膚の色を黒くし、余分な紫外線の吸収を減らします。反対に紫外線の少ない北や南の地域では紫外線をよく吸収するためメラニン色素が少なく、皮膚の色も白くなります。その中間のアジアや中東では、いわゆる黄色人種ですが、その地域の紫外線の量に従い白っぽい人種からやや黒っぽい人種までいるわけです。つまり人類は、紫外線の吸収を有効にし、しかも過剰にならないように調節する目的で皮膚の色を決めてきたわけです。その目的はV.Dの合成をより有効にする目的からです。人類の皮膚の色を決めてきたのはその地域の紫外線の吸収量であり、ひいてはV.Dの量であることは驚きであり、いかにヒトがV.Dを必要としているかを物語っています。

【母乳中のV.D不足と妊婦、授乳婦のV.D不足】

まず母乳のV.D不足による赤ちゃんの「骨性くる病」の増加。これはお母さんのV.D不足が影響している可能性があり、妊娠中、その前からのV.D摂取とある程度の日光浴が必要です。授乳中の女性は母乳中に220－340mg/日のCaを失い、骨密度も月に１－３％も低下し、６ヶ月で全骨格の５－10％を失います。まさに母親は自分の骨身を削って我が子を育てているわけですが、母親の骨折が多くなるなどの直接の影響はなく、授乳をやめるとむしろ骨は強くなり、閉経後の大腿骨頚部骨折も少ないことも分かっています。ところが最近、授乳婦の骨折、特に椎骨（背骨）の骨折が増えており、「妊娠後骨粗鬆症」と呼ばれ、その原因は既に妊娠前からのV.D不足により骨が弱くなっていることが原因のようです。

女性の（男性にも共通しますが）V.D不足は次の様なことが原因になっています。1）魚を食べない傾向。これは33週頃から進む胎児の骨形成にも影響します。その前からしっかりバランスの良い食事を摂ることが重要です。2）極端に紫外線を嫌う傾向。必要な紫外線量は季節と地域で異なります。その時間は地域の日照時間で異なり、日本海側や冬の間は少し長めになります。例えば東京都では春では一日30分程度、冬は１時間程度の日光浴が勧められています。特にメラニン色素の少ない二の腕あたりは効果的で、ベランダの干し物などの時はお勧めです。日本では紫外線による皮膚がんなどは極めて少ないことも分かっており、過度の日焼けは避けますが、極端に紫外線を嫌う遮光も避けましょう。3）運動の経験。バレーやバスケットなどの良く跳ねるスポーツは骨への荷重を促進し、骨密度を増やします。よく歩くなどの運動も大切です。私の知っている関東の産科医は、その地方の殆どの女性が車でのみ移動し、ほとんど歩かないので骨がとても弱く、妊婦のヨガなど骨折が怖くて出来ないと話していました。4）極端なダイエット。体重を減らし、骨への荷重が少なくなるほど骨密度が減ります。菜食主義やビーガンなどの女性はV.Dの更なる低下が予想されます。

そこでその対策として、産科では全ての妊婦さんにV.D濃度の指標になる25（OH）Dの検査を行い、20pg/mL以下の低値、またはそれに近い値の女性には、食生活の改善、日光浴の勧め、後で述べるV.Dサプリメントを勧めることをお願いしたいと思います。

【V.Dの必要量とサプリメント】

ところでV.Dの一日の必要量はどのくらいかというと①乳児：5.0μg、②妊婦：7.0μg、③授乳婦：8.0μgで、母乳中のV.Dは0.3μg/dLですが、V.D不足の母親の母乳ではもっと低いことが予想されます。乳児は母乳だけでは一日２Lまたはそれ以上が必要になり、これはほぼ不可能ですのでしっかりした離乳食と紫外線が必要になり、離乳食前の乳児程紫外線が必要になります。また妊婦、授乳婦も現在の食生活では７－８μgの摂取は不可能に近く、紫外線が必要になります。これは全V.Dの80％が紫外線で合成されることからも理解されます。

但し、より紫外線が必要な乳児期前期ではあまり外出しないことが多く、特に第一子ではその傾向が強くあります。その様な母子には有効なV.Dサプリメントが発売されており、これは余計な添加物などは全く入っておらず日本小児科学会も勧めています。それは「Baby D」というシロップで、一滴に2.0μg含まれており、乳児で一日２滴程度、成人で３－４滴程度を服用してもらえば十分です。ただしV.D過剰には注意が必要で、V.D過剰症としては高Ca, Ｐ血症、尿症による多飲、食欲不振、嘔吐が見られ、重度になると異所性石灰化、腎機能低下も見られることもあります。

以上、ビタミンＤについて述べました。なによりも適切な食生活、適度の運動、日光の恩恵に浴するというヒト本来の生活の大切さをしみじみと感じます。

NPO法人みやぎ母乳育児をすすめる会
2018年度　第６回～第８回理事会報告（敬称略）

第６回理事会

日　時：2019年６月３日㈪　18：30～19：45

場　所：東北公済病院　Ⅱ号館　７階中会議室

司　会：加藤美江子

記　録：佐藤涼香・佐藤梅子

参加者：19名

理事長：上原　　副理事長：青葉、佐藤祥子　　上席理事：堺

理　事：飯田、加藤、熊谷、佐藤梅子、伊藤、中村、洞口、山本、安井

監　事：池田

幹　事（事務局）：本間、佐藤涼香　幹事：横江、安孫子、菊池

１．第12回東北母乳の会 in 宮城　報告

１）日　時：2019年５月18日㈯　13：30～17：00

２）場　所：宮城県医師会館２階　大手町ホール

３）参加者：100名

４）講　演　①代表挨拶：堺武男（当会上席理事）

②新代表講演：黒川賀重　先生（岩手県黒川産婦人科）

「分娩～産後の切れ目のないケアを目指して」

③特別講演：吉永宗義　先生（日本母乳の会代表理事）

「母乳育児支援の現場で遭遇する問題点と対応について考える」

５）各県の活動報告各【会員を増やす工夫・行政や子育て支援施設との連携など】

①宮城県　山本優子さん（NPO法人みやぎ母乳育児をすすめる会）

「会員を増やす工夫　行政や子育て支援施設との連携等」

②福島県　市川陽子さん（ふくしま母乳の会）

「福島県における母乳育児支援の現状と課題」

③山形県　秋葉　祐さん（山形県母乳育児を応援する会）

「地域との連携を深めていくための取り組み」

④秋田県　宮城智恵子さん（あきた母乳育児をささえる会）

「あきた母乳育児をささえる会活動報告」

⑤青森県　尾崎桃子さん（あおもり母乳の会）

「会員を増やす工夫、行政や子育て支援施設との連携」

⑥岩手県　村木有子さん（いわて母乳の会）

「会員を増やす工夫と行政や子育て支援施設との連携」

６）第29回　母乳育児シンポジウム（山形市）開催のお知らせ

実行委員長　佐藤文彦先生（山形市立病院済生館）

2020年８月22・23日（土・日）（※オリンピック年にあたり第一土・日より変更）

７）懇親会：銀座ライオンにて47名参加　　２次会７～８名参加

８）東北母乳の会各県代表者会議よりの報告

①次回2020年は岩手県で開催予定だが、シンポジウムが山形開催のため2021年開催とする。

②メーリングリストに市川先生（福島）が入っていないということがあり、連絡が不十分だったので、メーリングリストの整理が必要

９）各係よりの報告

⑴会　　計　①収入：会費収入200,000円（2,000円×100名）

寄付　工藤先生2,000円、上原先生925円

収入合計　202,925円

②支出：講師謝金　30,000円、講師宿泊交通費　70,000円

資料印刷代（カラーコピー120部×７種類）97,200円

通信費4,674円、文具代1,188円、接待お茶菓子代258円

講師懇親会参加費6,000円、交通費1,420円

役員費用弁償（2,000円×役員８名）16,000円

会場費30,000円（未確定）

支出合計　256,740円

以上　53,815円の赤字となります。会場費の請求がまだのため概算で30,000円とした。後日修正予定。赤字補てんは特別会計から補てんする。

【意見】印刷費が高い。今後見積もりを取るなどを行い、経費削減を図る。

⑵司会進行：時間がおしてしまい心配した。

⑶会　　場：会場運営は問題なかった。マイクの調整が分からなく後ろの方は聴きにくかった。

⑷受　　付：ブースを、県ごとに分け、懇親会も別にしたので受け付けはスムーズであった。

懇親会に関して、①他県からの参加者に懇親会の案内がされていなかったため、当日参加希望の方が数名いて懇親会会場との調整が大変であった。②懇親会会場での受付がなかったため事前申し込みがなかった方が参加されていたことに開始後気づき、再度人数調整を会場の方と行ってご迷惑をかけた。メールでの申込で行き違いが生じて、出席確認ができていなかった方であった。

以上から、懇親会のお知らせについては問題が有った。申込はファックスに限定したほうが確実かと思う。懇親会会場での受け付けは必要であった。

⑸アンケートの集計結果（別紙参照）

おおむね良かったとの意見。堺代表の資料も欲しかったという意見あり。

今後HPに掲載予定。

※内容は次回担当の岩手事務局の村木さんに送る。

10）東北母乳の会報告（ニュース担当）＊次回50号は紙ベースで９月発行予定

・上原理事長

２．定例会の打ち合わせ

６月21日㈮　18：30～19：30　東北公済病院　Ⅱ号館　８階大会議室

講演「授乳離乳の支援ガイド2019」の解説

講　師：堺武男　当会上席理事

司　会：なし

準　備：スライドの配布資料作成、PC（当会）、プロジェクター、机はスクール形式、参加者名簿、領収証、授乳離乳の支援ガイド資料は50部作成済

参加費：500円

３．母乳フォーラム in みやぎ2019の件

１）日　時：2018年10月26日㈯　13：30～16：30

場　所：仙台市医師会館５階研修室

２）内　容

⑴講演会：講師　平林　円　先生（十三市民病院小児科）

演題に関しては事務局から問い合わせする

⑵発表と報告

①札幌シンポジウムで発表する演題を各15分程度で発表する（医療センター・春ウイメンズクリニック）

②母乳率調査の速報を報告15分程度（熊谷）→６月中に演題と発表者決定し事務局に連絡

⑶トーク・トーク・トーク：16：00～16：30

３）後援は例年通り依頼する。日本母乳の会（事務局）、東北母乳の会（事務局）、のびすく（佐藤祥子副理事長）

４．シンポジウム実行委員への推薦について

１）上原理事長より、BFH施設から１名は参加していただきたいと考えている。

・佐藤祥子さん（大崎市民病院）、芳賀深雪さん（仙台市立病院）

・春ウイメンズクリニックより２名希望有、公済・医療センター・坂から各１名ずつ選出

２）山形の佐藤実行委員長との連絡窓口は佐藤祥子副理事長が担当。

・必要な人数を確認しメールで報告します。

・各施設の参加者が確定したら佐藤祥子さんに直接メールで報告。

5．のびすく報告と担当

①報告　２月　泉中央７組（渡邊)、仙台５組（山本）

３月　仙台３組（横江)、泉中央４組（佐藤）

４月　泉中央（石森)、５月　泉中央４組（佐藤祥）

・泉中央の相談で、「脱水予防の為OS-1を飲ませた方が良いと保健師さんからのアドバイスがあったがそうなのか？」という問い合わせが有った。→飲んで悪いことはないが母乳で十分。わざわざ飲ませる必要はない。嘔吐などで脱水になっている際には飲ませても良い。

②担当　９月４日　泉中央（洞口)、11日仙台（横江）

③担当の決め方について

・担当施設を月ごとに決定して、空いた月に個人が入る方向にしていく

・佐藤祥子副理事長が７月理事会で各施設・個人の担当月を提案します

・市立病院と坂病院と医療センターでは担当者が２名ほどで一定になってしまう現状

・医療センターと市立は依頼書が必要（書式は山本・洞口で作成する）

6．母乳率アンケート調査進捗状況

６月７月に調査するため147施設に送付している。８月中に返送依頼をしている。

８～９月で集計予定。

7．その他

１）ホームページ：編集費30,000円必要だと依頼があった。閲覧数少ないため、毎朝ホームページを閲覧する等ご協力ください。

２）今年の総会時に役員改正がある。いままでは任期２年で改正年がばらばらであったが、今年より全員一緒に改正とする。動向などがある方は７月の理事会まで事務局に報告する。

今後の会の運営に関して事務局の担当も検討が必要。

３）リーフレットの改正中。６月中に印刷予定

４）大崎市民病院のBFH現地調査が終了した。妊娠中の支援が足りない、それが乳頭亀裂の原因になるのではないか等の指摘がありました

第７回理事会

日　時：2019年７月１日㈪　18：30～19：45

場　所：東北公済病院　Ⅱ号館　７階中会議室

司　会：加藤美江子

記　録：佐藤涼香・佐藤梅子

参加者：18名

理事長：上原　　副理事長：青葉、佐藤祥子　　上席理事：堺

理　事：加藤、佐藤（梅)、伊藤、熊谷、小原、洞口、山本

監　事：池田、高橋

幹　事（事務局）：本間、佐藤涼香　　幹事：芳賀、安孫子、菊池

1．定例会の報告

日時：６月21日　18：30～19：45　　場所：東北公済病院８階大会議室

参加人数：37名（助産師28名、産科医師１名、小児科医師２名、歯科医師１名、栄養士５名）

演題：「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）」について

講師：堺武男先生　　司会：佐藤梅子

会計：参加費18,500円（500円×37名）、資料のみ3,000円（500円×４名、1,000円×１名）

配布資料：50冊　プラス６冊　　残　14冊（500円で販売する）

2．母乳フォーラム in みやぎ2018の件

１）ポスターの確認（別紙ポスター）→８月最終確認

・後援は、それぞれののびすく（４か所）と日本母乳の会に依頼中。東北母乳の会は了承済み

２）ポスター作製：枚数はホームページに載せるので例年より減らす

A3：10枚　A4：300枚　文化協会に見積もり依頼する

３）発送は８月の理事会で最終確認して作成し、でき次第会員に発送する。

４）講師料　講師謝金は５万円＋車代１万円

航空券　仙台着12：30（JAL）9,190円　仙台発18：55（ANA）9,990円　予約中

※平林先生はご都合有、宿泊せず当日帰ります。懇親会は欠席。

５）広報：看護学校、病院、保健所、のびすく、記者クラブ、県

６）総会にかける議事について

①役員交代：８月の理事会で検討します。（理事に推薦する方や異動等で退任する方）

②議案書発送９月半ば予定（会計報告と監査も入れる）

・議案書確認は８月、会計と役員改選は９月の理事会で確認。

７）販売書籍（８月or９月で確認）

８）役割、懇親会（８月or９月で確認）

９）公済はポスター発表するので、当日会場に展示する

3．のびすく報告と担当

１）報告：４月仙台（熊谷）２組、５月仙台（東）→８月報告、

６月泉中央（医療センター洞口）４組、６月仙台（小林）７組

２）担当について

10月からの担当は、各BFH施設最低２回ずつ担当する予定表を作成し８月検討する（佐藤祥子）

３）のびすく若林の件：

母乳相談の依頼が来ている。９月５日㈭ or 11日㈬ or 20日㈮　時間未定

→20日　10：30～12：00　佐藤梅子担当で返答する

4．ニュースの担当９月発行予定（議案書等を同封する）

①巻頭言（佐藤祥子）②東北母乳の会（上原）③定例会（栄養士　和泉さん）

④母乳シンポジウム（芳賀）⑤母乳育児奮闘記（堺先生・鳴海先生）⑥議事録（事務局）

締切り　８月20日　市立のメールへ

5．その他

１）リーフレット改訂完成　2,000分印刷（見積もり出してから確定）

※2018改訂版の「母乳育児成功のための10段階」は当会で検討した内容を掲載

２）岩手県立磐井病院がBFHに認定されました

大崎市民病院は準BFHステージ２に認定されました。再審査は３年以内です。

第８回理事会

日　時：2019年８月９日㈪　18：30～19：45

場　所：東北公済病院７階中会議室

司　会：上原

記　録：佐藤（梅）、本間

参加者：18名

理事長：上原　　副理事長：青葉　　上席理事：堺

理　事：大槻、加藤、熊谷、佐藤（梅）、伊藤、中村、山本、安井

監　事：池田

幹　事（事務局）：及川、本間　　幹　事：安孫子、渡邊、菊池

出　版：大友

1．シンポジウム報告

・参加人数８月３日、８月４日　総計のべ約600人、BFH 66施設と減少していた。

・大崎市民病院は「準BFHステージ２」病院に認定された。

・岩手県立磐井病院がBFH認定を受けた。今年は１か所。授与式は熱い気持ちが伝わって良かった。

・２日目午前中「お母さんと赤ちゃんの気持ちを学ぼう」という内容が面白かった。

・２日目午後は本州の方は帰宅したため参加人数が少なかった。

2．母乳フォーラム in みやぎ2019の件

１）ポスターの確認決定　A3　10部　A4　300部　印刷代見積り20,736円

印刷出来次第発送する。文化協会に依頼。郵便局より発送。

２）ポスター配布宣伝

①会員　②産科施設　③開業助産師　④看護系学校　⑤保健所　⑥のびすく

⑦宮城県子育て支援課（県庁）　⑧記者クラブ　⑨HP

新リーフレットも同封する。

3）議案書確認（9月半ば、ニュースと一緒に発送予定）

・事業報告、事業計画について確認

・役員改正、会計報告は9月の理事会で

4）各係　9月に決める

3．のびすく報告と担当

【報告】・5月泉中央（佐藤祥子）4組、仙台（東）2組

・6月泉中央（洞口）3組、仙台（熊谷）2組

・7月泉中央（渡邊）6組、仙台（加藤）4組

【担当】担当予定（祥子さん案）

・1月と5月の泉中央の日程は確認する

2019年度のびすく担当表

月	のびすく仙台	のびすく泉中央	月	のびすく仙台	のびすく泉中央
2019年9	11日　横　江	4日　医療センター	2020年3	11日　横　江	4日　医療センター
10	9日　仙台市立	2日　佐藤祥子	4	8日　小　林	1日　佐藤祥子
11	13日　小　林	6日　石森	5	13日　坂総合	※日(確認中)石森
12	11日　加　藤	4日　春ウイメンズ	6	10日　仙台市立	3日　公済
2020年1	8日　坂総合	※日(確認中)仙台市立	7	8日　加　藤	1日　坂総合
2	12日　公　済	5日　春ウイメンズ	8	休　み	休　み

4．事務局について

事務局長佐藤梅子理事任期終了のため、新事務局長として熊谷理事が承認された（1年間）

5．その他

1）ホームページに今までの事業がアップされています。

今後「初乳から卒乳まで」と、母乳育児奮闘記（№14までになった）をアップする予定

2）新リーフレット1,500部完成した。

3）母乳率実態調査は7月で終了し、返答が5,600人分まで来ている。6,000人程度集まる予測。

施設の住所が書かれていない所も有るので、お礼状はアンケートを依頼した147施設全てへ出す予定。

母乳フォーラム in みやぎ 2019

日時：2019 年 10 月 26 日（土）
　　13：30～16：30

場所：仙台市医師会館５階研修室
　　仙台市若林区舟丁 64-12
　　(救急診療機関ですので駐車場の使用はご遠慮ください)

プログラム

13:30～14:00　NPO 法人みやぎ母乳育児をすすめる会総会

14:00～14:50　報告と発表

報告：　「2019 年宮城県母乳実態調査第１報」
　　熊谷　賀代　さん（みやぎ母乳育児をすすめる会理事）

発表１：　「ChestCrawling から Suckling までを重視した STS の出産前教育の実践と評価」
　　遠藤　若子　さん（春ウイメンズクリニック助産師、IBCLC）

発表２：　「A 病院における母乳育児支援の実態と今後の課題」
　　安田　慧子　さん（仙台医療センター助産師）

15:00～16:00　講演会

演題：「母乳育児の周辺；アレルギー、鉄欠乏性貧血、ビタミン D 欠乏、メンタルヘルス」

〈講師〉　平林　円　先生　大阪市立十三市民病院小児科部長

16:00～16:30　母乳トーク・トーク・トーク

母乳育児についての想いを話しあいましょう！

お問い合せ先：NPO 法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
〒980-0803　仙台市青葉区国分町 2-3-11　東北公済病院７階母子センター
E-mail：m.bonyu@gmail.com　http：//miyagibonyu.or.jp

主　催：NPO 法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
後　援：東北母乳の会、一般社団法人日本母乳の会
NPO 法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク
認定 NPO 法人冒険遊び場・せんだい・みやぎネットワーク
一般社団法人マザー・ウィング
NPO 法人 MIYAGI 子どもネットワーク

資料代：500 円
託児はありません
お子様もご一緒に
ご参加ください

住所や勤務先、お名前の変わった方、退会を希望される方は事務局までお知らせ下さい。

連絡先　事務局：東北公済病院７階 母子センター
ＴＥＬ：022－227－2215（直通）
E-mail：m.bonyu@gmail.com

特定非営利活動法人　みやぎ母乳育児をすすめる会
理事長：上原 茂樹
事務局：東北公済病院7階　母子センター
電　話：022-227-2215（直通）　e-mail：m.bonyu@gmail.com